



# SURFER, JOUER, CHATTER, ...

## EN PARLER AVEC LES ENFANTS ET LES ADOLESCENT-E-S

### Informations et conseils destinés aux parents

Internet et les nouvelles technologies sont devenus des outils indispensables au travail ou dans les loisirs. Il n'est plus pensable de s'en passer dans la vie de tous les jours. Dès lors, chacun – ou presque – doit apprendre à naviguer sur Internet, tout comme il est nécessaire d'apprendre à circuler dans le trafic.

Les parents ont la tâche, parfois ardue, d'accompagner leurs enfants dans l'utilisation de ces nouvelles technologies. Cela ne concerne pas uniquement Internet, mais les médias dans leur ensemble. Cette brochure se centre néanmoins principalement sur Internet. En effet certaines de ses utilisations sont très accrocheuses et peuvent rendre dépendant. De plus Internet prend de plus en plus de place dans le quotidien et n'est plus seulement accessible depuis un poste fixe à domicile, à l'école ou au travail, mais on peut se connecter sur Internet en tous lieux par le biais d'appareils mobiles (ordinateur, téléphone portable).

En soi, Internet n'est ni bon ni mauvais. C'est la manière de l'utiliser qui peut se révéler problématique. L'objectif de cette brochure est de prévenir un usage excessif d'Internet. D'autres risques que la dépendance peuvent être liés à son utilisation. Ils sont brièvement évoqués aux pages 10 et 11 (par exemple anonymat, aspects juridiques, etc.).



# Internet fascine ...

Pour différentes raisons, Internet est un outil fascinant. Tout d'abord, grâce à Internet, on a accès immédiatement et en tout temps à une source inépuisable d'informations. On peut jouer sur Internet, écouter de la musique ou la radio, regarder des films, discuter, écrire, etc. Grâce à Internet, on a la possibilité d'établir des contacts (de manière anonyme) et d'expérimenter l'identité qu'on souhaite se donner, voire même différentes identités. On peut adhérer à un groupe et vivre l'expérience d'y être reconnu, voire d'y connaître un certain succès. Et puis surfer sur Internet peut modifier la perception de l'espace et du temps, car c'est un espace qui ne connaît ni limites ni frontières, ce qui peut être grisant.

On ne consomme pas seulement passivement Internet, c'est aussi un outil qui propose des activités interactives et créatives. De nombreux sites de "réseaux sociaux" (par ex. facebook, twitter, youtube) permettent d'entrer en contact avec d'autres internautes, avec qui on peut parler, échanger sur ses goûts, ses envies, ses idées, voire même ses photos ou ses vidéos. De nombreux jeux interactifs permettent également de jouer avec ou contre d'autres joueurs.

Deux utilisations d'Internet exercent une fascination particulière chez les jeunes. Pour les filles, il s'agit des chats et des possibilités de communication online. Pour les garçons, ce sont les jeux de rôle (p. ex. World of Warcraft). La plupart des internautes utilisent sans problème les possibilités offertes par Internet. Toutefois on constate que, lorsqu'il y a dépendance à Internet, ce sont souvent les jeux en ligne et les sites de communication qui sont au centre du problème.



## Les jeux et les jeux en ligne

Les jeux sont un passe-temps et apportent du plaisir. Ils sont aussi des outils importants dans le développement des enfants et des jeunes. En effet, les jeux – et les jeux par ordinateur aussi – stimulent certaines capacités d'apprentissage et permettent de développer la motricité fine. Certains jeux facilitent la socialisation (par ex. les jeux de rôle). Les jeux sur ordinateur, et même les jeux en ligne, ne sont pas problématiques en soi, mais peuvent le devenir lorsqu'ils deviennent pour les joueurs plus importants que la vie réelle.

Tous les jeux n'ont pas la même force d'attraction. Les jeux massivement multi-joueurs et en particulier les jeux de rôle ont des caractéristiques susceptibles de rendre les joueurs accro. Beaucoup de ces jeux se déroulent en temps réel, sont sans fin et rassemblent des internautes du monde entier. Les joueurs se créent un personnage (avatar) qui doit accomplir des missions dans un monde virtuel complexe et sans limites. Pour avancer dans le jeu, les joueurs forment des groupes où chaque personnage joue un rôle bien précis avec des responsabilités particulières. Ainsi il n'est pas facile d'arrêter de jouer, sachant qu'on abandonne des coéquipiers pour qui le jeu continue, et que, dans certains jeux, on perd le contrôle de son avatar qui continue d'exister, même lorsqu'on ne joue pas. De fait, il n'y a que les joueurs assidus qui arrivent à progresser dans les niveaux supérieurs, s'attirant ainsi prestige et reconnaissance des autres joueurs.

## Chats et réseaux sociaux

Pour se sentir bien, il est important d'avoir des contacts sociaux et de développer un sentiment d'appartenance. Beaucoup de jeunes communiquent avec leurs amis "réels" par différents moyens: téléphone, sms, chats, etc. Internet offre également la possibilité d'être en contact avec des personnes qu'on n'a jamais rencontrées et qu'on ne rencontrera jamais dans la vie réelle. Ces échanges offrent la possibilité de rester anonyme

ou de se présenter sous une autre identité, un autre personnage, sous d'autres traits. Etre libre du regard des autres – et donc du jugement des autres – est attirant pour les jeunes parfois peu sûrs d'eux-mêmes et de leur apparence. Ils peuvent ainsi faire l'expérience de relations où d'autres valeurs sont mises en avant. Toutefois, si ces contacts sociaux "virtuels" prennent trop de place, cela pose problème.

## Autres utilisations d'Internet pouvant rendre dépendant

Voici d'autres activités pour lesquelles on peut observer également une utilisation excessive d'Internet:

- échange et stockage de musiques, films, podcasts
- recherche d'informations
- engouement pour les aspects techniques d'Internet ou de l'ordinateur
- contenus pornographiques
- jeux d'argent et de hasard en ligne (par ex. poker online)

# Utilisation excessive, cyberdépendance

**Les limites entre une utilisation sans risque d'Internet, un usage excessif et une dépendance sont difficiles à établir. Aucun signe précis ne permet de distinguer un usage problématique d'un usage sans problème.**

Dans le quotidien de la famille, l'usage des médias doit être considéré dans son ensemble (TV, consoles de jeux, jeux en ligne, chats, etc.). Toutefois on constate que c'est surtout Internet qui pose des problèmes de dépendance. C'est pour cette raison qu'on parle depuis quelques années de "cyberdépendance". Ce type d'addiction n'est pas encore reconnu comme une maladie à part entière, même si de plus en plus de professionnels de la thérapie et du conseil pensent que cette définition est appropriée.



## Quels sont les risques si on utilise trop Internet?

- Si les enfants et les jeunes passent trop de temps sur Internet, ils n'ont ni le temps ni l'énergie pour vivre des expériences dans la vie réelle. Or leur développement personnel peut être affecté si ces expériences sont trop limitées.
- Les performances scolaires ou professionnelles peuvent également pâtir d'un usage excessif d'Internet, ce qui peut menacer la formation du jeune.
- On peut souffrir de troubles physiques, comme des maux de dos ou des problèmes de vue.
- L'enfance et l'adolescence sont des périodes importantes dans le développement du cerveau. Les activités que les jeunes exercent influencent la structuration de leur cerveau. Certains spécialistes pensent que l'usage excessif d'Internet fait que le cerveau est toujours stimulé de la même manière, ce qui entraîne un risque de modifications cérébrales structurelles.
- Un usage excessif d'Internet peut mener à une dépendance.

# Les jeunes et Internet

**Les jeunes sont dans une phase de développement qui les rend particulièrement vulnérables à certaines possibilités offertes par Internet. Nombre d'entre eux n'ont pas encore les capacités d'en contrôler l'utilisation ou d'en faire un usage adéquat.**

## Internet et l'identité

Les adolescents sont en train de construire leur identité et de se créer une place parmi les jeunes de leur âge. Pouvoir se mettre en scène, tester différentes identités, jouer des rôles dans des jeux online, se présenter tel qu'on aimerait être grâce à l'anonymat des chats, tout cela est particulièrement attirant pour eux.

Certains adolescents ne se sentent pas bien dans leur peau, ont une faible estime d'eux-mêmes et des difficultés à être reconnus. Pas étonnant dès lors qu'ils recherchent les expériences positives que leur offre Internet. Toutefois cela ne doit pas prendre trop de place dans leur vie. Les jeunes doivent aussi vivre des expériences et développer des compétences dans la vie "réelle". Internet peut offrir un moment de distraction ou de détente lorsqu'on est stressé ou qu'on a besoin de se changer les idées. Mais là encore, si on a recours régulièrement à Internet pour gérer les moments de mal-être, cela peut poser problème.

Apprendre à gérer son stress, à exprimer ses sentiments, à établir des contacts sociaux sont des tâches considérables dans le développement d'un enfant et d'un jeune pour lesquelles les parents jouent un rôle important. Les jeunes qui ont acquis ces compétences ont moins de risque d'utiliser Internet de manière problématique.

## Internet et le contrôle

Beaucoup de jeunes n'arrivent pas encore très bien à se contrôler, ce qui est normal puisqu'une partie de leur cerveau - celle responsable de la régulation du comportement et des impulsions - n'a pas encore atteint son plein développement. C'est ce qui explique, en partie, qu'ils ont souvent de la peine à éteindre la télévision ou l'ordinateur. C'est aussi ce qui les rend particulièrement vulnérables à développer un usage problématique d'Internet. Les enfants et les jeunes ont besoin de l'appui des adultes pour apprendre à gérer leur utilisation d'Internet.

# Quand doit-on s'inquiéter?

Poser le diagnostic d'une dépendance est du ressort d'un spécialiste. Les signes décrits ci-dessous peuvent être l'indication d'un usage excessif d'Internet, voire d'une dépendance. Soyez attentif si vous observez des changements chez votre enfant:

## Perte d'intérêt pour d'autres activités

- Utilisation d'Internet au détriment d'activités et d'intérêts jusqu'à présent importants
- Isolement, abandon de relations avec des proches ou des amis
- Aménagement du quotidien en fonction des activités sur Internet.

## Incapacité à assumer les responsabilités

- Absence de motivation à l'école ou dans l'apprentissage, difficultés à se concentrer, diminution des performances, problèmes scolaires ou professionnels
- Les responsabilités sont négligées au profit d'Internet (tâches ménagères, participation à une activité sportive, musicale ou autre, engagements sociaux, etc.).

## Internet prend de plus en plus d'importance

- Besoin intense de surfer sur Internet
- Symptômes de manque (par ex. nervosité) quand Internet ne peut pas être utilisé
- Grande difficulté à interrompre une session
- Conflits avec les parents sur l'utilisation des médias (en particulier réactions agressives ou abattement en cas de restriction)
- Refus de dialogue autour de l'utilisation d'Internet.



## Signes et changements physiques

- Modification du rythme biologique nuit/jour, fatigue excessive de jour
- Modifications des habitudes alimentaires, du poids
- Troubles de la posture, de la vision.

## Temps d'utilisation

- Augmentation progressive du temps passé sur Internet et diminution du temps accordé aux loisirs de la vie réelle.

Il est toutefois difficile de chiffrer une utilisation "problématique" en heures.

**Tout usage excessif n'implique pas nécessairement une dépendance. De nombreux jeunes vivent des périodes d'utilisation excessive puis reviennent ensuite à un usage modéré d'Internet. Faites confiance à votre perception de parent. N'hésitez pas à réagir si vous trouvez que votre enfant passe trop de temps sur Internet.**

## Témoignage

Je suis accro à World of Warcraft depuis plus de 3 ans. Je n'arrive pas à m'en passer, c'est une drogue... Je n'ai plus de vie sociale, je suis devenu timide, je ne sais plus quoi faire pour m'en sortir. Ça fait 3 ans que je ne travaille plus en cours, que j'ai pris l'habitude de rentrer de poser mon sac et de jouer. Maintenant, le problème c'est que j'ai commencé une formation, mais je n'arrive pas à reprendre l'habitude de travailler. Je continue à jouer et certaines fois il m'arrive de jouer 18h par jour. J'ai vraiment besoin d'aide car j'aimerais revivre pleinement ma vie, car je serais déçu dans quelques années de remarquer que je n'ai pas profité de ma jeunesse ...

# Que peuvent faire les parents ?

## Prévenir des problèmes

### Montrez l'exemple

Votre manière d'utiliser vous-même Internet et/ou d'autres médias influence l'attitude et le comportement de votre enfant. Soyez attentif à la place que vous donnez à la télévision ou à l'ordinateur dans votre vie, car vos comportements servent de modèle à votre enfant.

### Réfléchissez à l'emplacement de l'ordinateur à la maison

Décidez où vous allez installer l'ordinateur à la maison. Il est préférable, si c'est possible, de le placer dans un espace commun plutôt que dans la chambre de votre enfant.

### Prenez conscience de certaines idées fausses

Certains adultes considèrent l'ordinateur et Internet comme des outils de formation et de travail. Ils n'imaginent pas que leur enfant l'utilise à d'autres fins. En effet, passer du temps sur l'ordinateur ne signifie pas forcément acquérir de nouvelles connaissances et/ou compétences. Au contraire, y passer trop de temps peut empêcher de vivre d'autres expériences importantes.

Il arrive aussi que des parents se sentent rassurés lorsque leur enfant passe sa soirée sur l'ordinateur. Ainsi ils savent où est leur enfant et pensent qu'ils n'ont pas à s'inquiéter. C'est une fausse sécurité, car certaines utilisations d'Internet peuvent être "inquiétantes", et y consacrer trop de temps pose problème.

### Intéressez-vous à ce que fait votre enfant

Pas besoin de maîtriser parfaitement les nouvelles technologies pour discuter avec son enfant de son usage d'Internet. Il s'agit bien plus de parler ensemble de sa capacité à gérer son temps libre que de faire un calcul du nombre d'heures qu'il passe devant l'ordinateur. Bien des parents n'ont aucune idée de ce que fait leur enfant sur Internet.

Vous pouvez vous intéresser aux contenus qu'il consulte, aux personnes avec qui il entre en contact, aux jeux qui l'intéressent (quel type de jeux? Y a-t-il des contenus violents? voir page 10). Demandez-lui de vous montrer ce qu'il fait, il se sentira certainement valorisé par votre intérêt.

### Fixez ensemble des règles

Votre jeune a besoin que vous lui fixiez des limites car il n'est pas encore en mesure de contrôler lui-même son utilisation d'Internet et des médias. Discutez avec votre enfant de règles afin de définir un nombre d'heures où il peut surfer sur Internet par jour (pour les plus jeunes) ou par semaine (pour les plus âgés). Cela englobe aussi bien le temps passé à faire des recherches, à jouer ou à chatter ainsi que tous les appareils permettant d'être "en ligne" (ordinateur familial, iphone, ordinateur à l'école ou chez des amis, etc.).

Réfléchissez également à l'utilisation des autres médias: la télévision, les consoles de jeux, etc. Déterminez une durée mais aussi les moments où les écrans ne sont pas tolérés, comme par exemple pendant les repas ou à partir d'une certaine heure le soir. Il est important de préserver les autres activités, tel que le sommeil, les repas, les devoirs, les contacts en chair et en os avec ses amis, les moments en famille, etc. Fixez également des règles autour de la divulgation de données personnelles, ce qu'on peut ou ne peut pas dire sur Internet (voir page 10 et 11). Les règles doivent être adaptées aux capacités et à l'âge de chaque enfant.

### **Protégez votre enfant**

Vous pouvez également installer des logiciels de "contrôle parental". Certains programmes permettent de restreindre le temps d'utilisation (de l'ordinateur, voire d'un jeu en particulier), de filtrer les contenus. Discutez avec votre enfant avant d'installer ce type de programme sur l'ordinateur. Le contrôle des parents ne peut toujours qu'être limité, car vous ne pouvez savoir combien de temps votre jeune joue à l'ordinateur chez un ami, par exemple. L'important est d'entretenir un dialogue avec votre enfant et de montrer votre intérêt pour ce qu'il fait en dehors de la maison.

## **Comment réagir en cas de problème?**

### **Votre enfant ne respecte pas les règles**

Si votre enfant ne respecte pas les règles fixées, n'hésitez pas à sanctionner la transgression mais n'oubliez pas de parler avec lui de ce qui s'est passé. Que faire pour que les règles soient respectées? Quel a été le problème (par ex. un temps de jeu a été dépassé car il était impossible d'enregistrer la partie avant d'avoir atteint un certain niveau)? Aidez-le à chercher une solution à son problème et montrez-vous ouvert à adapter ou à changer une règle, si une raison ou les circonstances le justifient.

### **Votre enfant fait un usage excessif d'Internet**

Si votre enfant a de la peine à gérer son utilisation d'Internet, faites-lui part de vos préoccupations et de vos observations (changement de comportement, manière de surfer, etc.). Demandez-lui ensuite de vous décrire la situation comme il la voit. Il est bien possible que vos points de vue divergent sur la gravité de la situation. Néanmoins, il est de votre devoir de parent de réagir, de poser des limites et de définir des objectifs, même si cela le met en colère.

Ne définissez pas uniquement un temps d'utilisation, mettez surtout l'accent sur ce qui touche la vie réelle, comme par ex. avoir des activités sportives, rencontrer des amis, passer davantage de temps pour ses devoirs, respecter les heures de repas/sommeil, etc. Demandez à votre enfant de dresser une liste de ce qu'il aime faire et qui n'a rien à voir avec les médias. Cherchez ensemble les moyens de privilégier ces activités.

Concernant son usage des médias, il est important de définir clairement des règles et de veiller à ce qu'elles soient respectées. En cas de difficultés importantes, il peut être nécessaire d'interdire provisoirement certaines utilisations (par ex. jeux). N'interdisez pas toute utilisation de l'ordinateur, et surtout pas de manière définitive.

### **N'hésitez pas à chercher de l'aide**

Si vous avez besoin de soutien, n'hésitez pas à prendre contact avec un service spécialisé pour les problèmes de dépendance ou auprès d'un centre de consultation pour la jeunesse. Vous pouvez vous y rendre avec votre enfant ou seul. N'hésitez pas à consulter des professionnels, car parfois un usage excessif d'Internet cache un mal-être psychologique (par ex. sentiments dépressifs). Vous trouvez les adresses de ressources disponibles à la page 12.

# Internet peut poser d'autres problèmes ...

Apprendre à utiliser Internet et prévenir un usage problématique sont les principaux objectifs de cette brochure. Toutefois la cyberdépendance n'est pas le seul danger d'Internet. Internet peut poser d'autres problèmes dont voici quelques indications et des pistes pour de plus amples informations.

## Protéger son identité

Les risques de dérapages, notamment sexuels, existent sur Internet. Il est important que les enfants et les jeunes sachent comment éviter de donner des informations trop personnelles (dans les chats, sur les réseaux sociaux, youtube, facebook, etc.).

- Si votre enfant a accès à des forums de discussion, veillez à ce qu'un modérateur soit présent. Attention, lorsqu'on ouvre une discussion privée, on échappe à la surveillance du modérateur.
- Expliquez à votre enfant l'importance de n'utiliser que des pseudonymes (surnom inventé) et de ne donner que des adresses e-mail anonymes. Dites-lui de ne jamais transmettre des données personnelles tel que no de téléphone, adresse, etc.
- Demandez régulièrement à votre enfant avec qui il est en contact et s'il a déjà reçu des messages douteux ou malveillants.
- Faites-lui comprendre le danger d'accepter un rendez-vous avec quelqu'un rencontré dans un chat, sans être accompagné d'un adulte.

## Se protéger des contenus problématiques

On trouve de tout sur Internet et tout n'est pas destiné aux enfants, en particulier la pornographie, les sites violents ou qui véhiculent des idéologies inacceptables. Des programmes de protection peuvent être installés pour limiter les risques ou interdire l'accès à de tels contenus. Certains jeux répondent à des systèmes de classification selon leur contenu et indiquent des âges recommandés pour y jouer ([www.pegi.info.ch](http://www.pegi.info.ch), système



PEGI). Ces informations sont des repères utiles qui peuvent vous aider, selon votre propre jugement et vos valeurs, à déterminer si vous autorisez ou non votre enfant à jouer à tel ou tel jeu.

### Aspects légaux

Renseignez-vous sur les aspects juridiques de l'utilisation d'Internet. Tout ce qui est accessible n'est pas nécessairement autorisé et on ne peut pas tout exprimer sur Internet. Le code pénal définit ce qui est illégal. Par exemple sont interdits: la publication d'œuvres protégées par les droits d'auteur, la diffusion de contenus portant atteinte à l'honneur ou à la dignité humaine, le téléchargement ou la diffusion de matériel pornographique avec des enfants, entre autre (art 135, 173 à 178, 197). Informez votre enfant de telles dispositions et parlez ensemble du respect de ces règles.

### Règles de conduite

Internet comporte aussi un code de savoir-vivre: on parle de "Netiquette". Cela concerne tant les échanges entre individus que les contenus qu'on publie sur Internet (blog, youtube, facebook, etc.).

### Sécurité de l'ordinateur

Quand on télécharge des données depuis Internet, on court toujours le risque d'importer un virus ou un programme indésirable sur son appareil. Vous devez informer votre enfant de ces risques et lui recommander de ne télécharger que des informations de sources fiables, testées avec un programme antivirus mis à jour constamment.

### Sites à consulter sur ces thèmes

Voici une liste non exhaustive de sites offrant des informations et des conseils:

▶ [www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)

▶ [www.actioninnocence.ch](http://www.actioninnocence.ch)

▶ [www.swissgamers.net](http://www.swissgamers.net)

▶ [www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

▶ Des éditeurs de logiciels et des fournisseurs d'abonnement Internet informent et conseillent sur différents aspects de la sécurité, par ex. [www.microsoft.com/fr/ch](http://www.microsoft.com/fr/ch) > sécurité et actualisations > sécurité pour utilisateurs privés ou [www.bluewin.ch](http://www.bluewin.ch) > Multimédia > Sécurité

## Adresses et autres informations

Vous trouvez à la page 11 une liste de sites à consulter sur les thèmes d'Internet, des jeux vidéo ou de la sécurité. **D'autres informations** sont disponibles sous [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

Les professionnels qui travaillent dans des **centres de consultation spécialisés dans les dépendances** peuvent répondre aux situations concernant un usage problématique d'Internet. Vous pouvez trouver leurs adresses dans l'annuaire téléphonique ou sous [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch).

Vous pouvez télécharger gratuitement le **matériel d'information** suivant sur le site [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) ou le commander auprès d'Addiction Suisse (voir adresse ci-dessous), en envoyant une enveloppe timbrée (C5) à votre nom.

- "Focus: Cyberaddiction", Addiction Suisse
- Lettre aux parents No 8: "Les jeunes et les écr@ns"

Pour **de plus amples informations, des conseils ou d'autres adresses**, vous pouvez vous adresser à Addiction Suisse, téléphone 021 321 29 76, [prevention@addictionsuisse.ch](mailto:prevention@addictionsuisse.ch)

Nous remercions pour leur soutien M. Franz Eidenbenz et M. Robert Schmid ainsi que le groupe de travail "Dépendance online" du Fachverband Sucht.